IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 24. Issue 01. Oktabr, 2026

MAS-WRESTLING SPORTI: KELIB CHIQISH TARIXI, RIVOJLANISHI VA JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI AHAMIYATI

Nabiyev Amirjon Aminovich
Samarqand Davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.23858510

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy sport turlaridan biri hisoblangan mas-wrestling sportining kelib chiqish tarixi, shakllanish bosqichlari, o‘ziga xos xususiyatlari va xalqaro miqyosda rivojlanishi yoritilgan. Shuningdek, mazkur sport turining inson jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi o‘rni, mashg‘ulot jarayonini tashkil etish, musobaqa qoidalari, sportchilarni tayyorlash hamda O‘zbekistonda mas-wrestlingning ommalashuvi tahlil qilingan. Sportning kuch, tezkorlik, chidamlilik, muvozanat va irodaviy sifatlarni shakllantirishdagi ahamiyatiga alohida e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: mas-wrestling, milliy sport, jismoniy tarbiya, kuch, chidamlilik, tezkorlik, sport musobaqasi, texnik tayyorgarlik, taktik mahorat, sog‘lom turmush tarzi, sport madaniyati.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport jamiyat taraqqiyotining muhim tarkibiy qismlaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Sport inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy imkoniyatlarini kengaytirish, irodasini tarbiyalash va yosh avlodni sog‘lom hayot tarziga yo‘naltirishda katta ahamiyatga ega. Dunyo miqyosida sport turlarining ko‘payib borishi, milliy o‘yinlarning xalqaro maydonga chiqishi hamda yangi musobaqa yo‘nalishlarining shakllanishi bu sohaning tobora rivojlanayotganidan dalolat beradi. Shunday sport turlaridan biri mas-wrestling hisoblanadi.Mas-wrestling o‘zining noodatiy bellashuv shakli, sodda jihozlari va yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab qilishi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Ushbu sportda ikki raqib maxsus moslama yordamida bir-biriga qarama-qarshi holatda joylashib, qo‘llaridagi maxsus yog‘och tayoqni o‘z tomoniga tortishga harakat qiladi. Bellashuvda faqat jismoniy kuch emas, balki to‘g‘ri holatni saqlash, harakatni muvofiqlashtirish, raqibning harakatini oldindan sezish va kuchni oqilona taqsimlash ham muhim hisoblanadi.

Mas-wrestlingning ahamiyati shundaki, u insonning bir nechta jismoniy sifatlarini bir vaqtning o‘zida rivojlantirish imkonini beradi. Mashg‘ulotlar davomida qo‘l, yelka, bel, oyoq va gavda mushaklari faol ishtirok etadi. Shu bilan birga, sportchida sabr-toqat, qat’iyat, o‘ziga ishonch va musobaqa madaniyati shakllanadi. Mazkur sport turi yoshlar orasida jismoniy faollikni oshirish, milliy sport an’analarini targ‘ib qilish va xalqaro sport aloqalarini mustahkamlash nuqtayi nazaridan ham e’tiborga loyiqdir.Maqolaning asosiy maqsadi mas-wrestling sportining mazmun-mohiyatini ilmiy va amaliy jihatdan yoritish, uning rivojlanish tarixini o‘rganish hamda jismoniy tarbiya tizimidagi imkoniyatlarini tahlil qilishdan iborat

Mas-wrestlingning tarixiy ildizlari Shimoliy Osiyoda yashovchi saxalar xalqining an’anaviy jismoniy o‘yinlariga borib taqaladi. Ushbu xalq hayotida kuch sinashish, epchillik va jismoniy mahoratni namoyon etishga qaratilgan musobaqalar qadimdan muhim o‘rin egallagan. An’anaviy bellashuvlar xalq bayramlari, ommaviy yig‘inlar va turli tantanalarda tashkil etilgan. Bunday

musobaqalar nafaqat jismoniy kuchni namoyish qilish, balki yoshlarni chiniqtirish, jasorat va matonat ruhida tarbiyalash vositasi ham bo‘lgan.Mas-wrestling dastlab xalq orasida turli nomlar bilan tanilgan. Uning asosiy mazmuni ikki ishtirokchining maxsus tayoqni qarama-qarshi tomonga tortib, raqibidan ustun kelishiga asoslangan. Vaqt o‘tishi bilan an’anaviy o‘yin shakli muayyan qoidalarga ega sport turiga aylana boshladi. Bellashuv uchun maxsus maydoncha, tayanch moslamasi va belgilangan o‘lchamdagi sport jihozlari joriy etildi. Natijada musobaqalarni bir xil talablar asosida tashkil etish imkoniyati yuzaga keldi.

Xalqaro mas-wrestling federatsiyasining shakllanishi mazkur sportning dunyo bo‘ylab tarqalishida muhim bosqich bo‘ldi. Xalqaro hamkorlik, turli mamlakatlarda federatsiyalarning tashkil etilishi, qoidalar va musobaqa talablarining takomillashuvi sportning rivojlanishiga xizmat qildi. Bugungi kunda mas-wrestling Osiyo, Yevropa va boshqa mintaqalarda ham rivojlanib, xalqaro chempionatlar hamda turli sport tadbirlarida namoyish etilmoqda.Mas-wrestlingning o‘ziga xos jihatlaridan biri uning an’anaviy xalq o‘yinidan zamonaviy sport musobaqasiga aylanganidir. Bu jarayonda tarixiy qadriyatlar saqlangan holda, sportga xos tartib-intizom, hakamlik, vazn toifalari va texnik talablar shakllandi. Shu sababli mas-wrestlingni nafaqat jismoniy kuch sinovi, balki xalq madaniyati va sport an’analarining uyg‘unlashgan ko‘rinishi sifatida ham baholash mumkin.

Mas-wrestling ikki sportchi o‘rtasida maxsus yog‘och moslama — mas yordamida o‘tkaziladigan kuch sinashish sportidir. Sportchilar maxsus platformada bir-biriga qarama-qarshi o‘tiradilar. Ularning oyoqlari o‘rtada joylashgan tayanch taxtasiga tiraladi. Har ikki ishtirokchi masni ikki qo‘li bilan ushlab, hakamning ruxsatidan so‘ng uni o‘z tomoniga tortishga harakat qiladi.Bellashuvning asosiy maqsadi raqibning qo‘lidan masni tortib olish yoki belgilangan qoidalarga muvofiq raqibni o‘z tomoniga og‘dirib, ustunlikka erishishdan iborat. Bunda sportchining gavda holati, oyoqlar bilan tayanch hosil qilishi, qo‘l va yelka kuchi, bel mushaklarining faoliyati hamda harakatlar uyg‘unligi katta ahamiyat kasb etadi.

Mazkur sport turining boshqa kuch talab qiluvchi yo‘nalishlardan farqi shundaki, unda faqat mushak kuchi bilan natijaga erishish yetarli emas. Sportchi kuchni qaysi vaqtda, qanday yo‘nalishda va qay darajada qo‘llashni bilishi kerak. Noto‘g‘ri holatda bajarilgan harakat sportchining imkoniyatlarini kamaytirishi mumkin. Shuning uchun texnik tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda olib boriladi.Mas-wrestlingda sportchilar turli vazn toifalarida ishtirok etadilar. Bu musobaqalarda imkon qadar teng sharoit yaratish va sportchilar o‘rtasidagi bellashuvning adolatli o‘tishini ta’minlash uchun muhimdir. Yosh, jins va musobaqa darajasiga qarab tegishli nizom hamda xalqaro qoidalar qo‘llanadi.

Mas-wrestlingning yana bir muhim xususiyati uning maxsus sport inshootlariga bo‘lgan ehtiyoji nisbatan kamligidir. Tegishli talablar asosida jihozlangan maydoncha va zarur sport anjomlari mavjud bo‘lsa, mashg‘ulotlarni sport zallari hamda moslashtirilgan boshqa joylarda tashkil etish mumkin. Biroq mashg‘ulot va musobaqalar xavfsizlik qoidalariga rioya qilgan holda, malakali murabbiy va mas’ul mutaxassislar nazoratida o‘tkazilishi zarur.Har qanday sport turida bo‘lgani kabi, mas-wrestlingda ham aniq belgilangan qoidalar mavjud. Ushbu qoidalar sportchilar uchun teng sharoit yaratish, bellashuvning xolis o‘tishini ta’minlash va xavfsizlik talablariga rioya etishga xizmat qiladi. Musobaqalar xalqaro federatsiya tomonidan tasdiqlangan amaldagi nizom va qoidalar asosida tashkil etiladi.

Musobaqa boshlanishidan oldin ishtirokchilar ro‘yxatdan o‘tadi va tegishli vazn toifalari bo‘yicha nazoratdan o‘tkaziladi. Shuningdek, sportchilarning musobaqaga tayyorligi, kiyim-boshi va sport jihozlarining belgilangan talablarga mosligi tekshiriladi. Hakamlar hay’ati bellashuvning barcha bosqichlarini nazorat qiladi.Bellashuv davomida sportchilar hakam ko‘rsatmalariga rioya qilishlari shart. Masni belgilangan tartibda ushlash, boshlash va to‘xtatish signallariga amal qilish, sport jihozlariga ehtiyotkor munosabatda bo‘lish muhim talablar hisoblanadi. Qoidabuzarliklar yuzaga kelgan holatlarda hakam tegishli qaror qabul qiladi.2025-yil 1-fevraldan Xalqaro mas-wrestling federatsiyasining yangilangan qoidalari kuchga kirgan. Yangi tahrirda sport jihozlarining nomlanishi, vazn toifalari, yoshga oid talablar va intizomiy masalalarga aniqliklar kiritilgan. Bu o‘zgarishlar musobaqalarni yanada tartibli tashkil etish va sportchilarga nisbatan yagona talablarni qo‘llashga qaratilgan.Musobaqalarda hakamning xolisligi alohida ahamiyatga ega. Hakam sportchilarning harakatlarini kuzatadi, bellashuv natijasini belgilaydi va qoidalarning bajarilishini ta’minlaydi. Tashkiliy jihatdan esa murabbiylar, tibbiyot xodimlari va musobaqa tashkilotchilarining hamkorligi muhim o‘rin tutadi. Bunday tizimli yondashuv sport tadbirlarining sifatli va xavfsiz o‘tishiga yordam beradi.

Mas-wrestling inson organizmining jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladigan sport turlaridan biridir. Mashg‘ulotlar davomida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, muvozanat va harakatlarni muvofiqlashtirish kabi sifatlar takomillashadi. Ushbu sifatlarning birgalikda rivojlanishi sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini oshiradi.

Birinchidan, mas-wrestling kuch sifatini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Bellashuv davomida qo‘l, bilak, yelka, bel, qorin va oyoq mushaklari faol ishlaydi. Biroq kuchni rivojlantirish jarayoni sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi va sog‘lig‘iga mos ravishda tashkil etilishi kerak. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish muhimdir.

Ikkinchidan, mazkur sport tezkorlik va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatini shakllantiradi. Sportchi bellashuv davomida raqibning harakatlarini kuzatishi, vaziyatni baholashi va o‘z harakatlarini o‘z vaqtida boshqarishi lozim. Bu esa nafaqat jismoniy, balki aqliy faollikni ham talab qiladi.

Uchinchidan, mas-wrestlingda chidamlilik muhim o‘rin tutadi. Sportchi bellashuv davomida jismoniy zo‘riqish sharoitida o‘z imkoniyatlarini boshqarishi, diqqatini saqlashi va texnik harakatlarni to‘g‘ri bajarishi kerak. Muntazam va me’yoriy mashg‘ulotlar organizmning jismoniy yuklamalarga moslashishiga yordam beradi.

To‘rtinchidan, mas-wrestling muvozanat va gavdani boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Sportchi tayanch holatini saqlashi va harakatlar davomida gavda barqarorligini nazorat qilishi zarur. Ushbu ko‘nikmalar kundalik hayotdagi jismoniy faollik uchun ham foydalidir.Bundan tashqari, sport bilan muntazam shug‘ullanish insonning ruhiy holatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Mashg‘ulotlarda maqsad qo‘yish, natijaga erishish uchun harakat qilish, muvaffaqiyatsizlikdan xulosa chiqarish va intizomga rioya qilish kabi odatlar shakllanadi. Shu jihatdan mas-wrestling jismoniy tarbiya bilan bir qatorda shaxsiy rivojlanish vositasi ham hisoblanadi.Yosh avlodni sog‘lom, jismonan baquvvat va ma’nan yetuk qilib tarbiyalashda sportning o‘rni beqiyosdir. Mas-wrestling yoshlarni muntazam jismoniy faoliyatga jalb etish, ularda intizom, mas’uliyat, qat’iyat va o‘zaro hurmat kabi fazilatlarni shakllantirish imkoniyatiga ega.Mazkur sport turi yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sportga bo‘lgan qiziqishini

oshirish va jamoaviy muhitda faol bo‘lishiga yordam beradi. Mashg‘ulotlarda sportchilar o‘z oldiga aniq maqsad qo‘yishni, belgilangan tartibga amal qilishni va murabbiy ko‘rsatmalarini bajarishni o‘rganadilar.

Mas-wrestlingning tarbiyaviy ahamiyati faqat g‘alaba qozonish bilan chegaralanmaydi. Unda raqibni hurmat qilish, hakam qaroriga rioya etish, mag‘lubiyatni to‘g‘ri qabul qilish va sport etikasi talablariga amal qilish ham muhim hisoblanadi. Shu sababli ushbu sport turi yoshlarning ijtimoiy va shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishga ham xizmat qilishi mumkin.Ta’lim muassasalarida mas-wrestling haqida nazariy ma’lumotlar berish, uning tarixi va qoidalarini o‘rgatish, sport tadbirlarini tashkil etish yoshlarning ushbu yo‘nalishga qiziqishini kuchaytiradi. Bunda yosh xususiyatlari va tibbiy tavsiyalar hisobga olinishi shart. Ayniqsa, boshlang‘ich bosqichda sport bilan tanishish jarayoni xavfsiz va bosqichma-bosqich tashkil etilishi lozim.O‘zbekistonda sport sohasiga qaratilayotgan e’tibor yangi sport yo‘nalishlarini rivojlantirish, yoshlarni ommaviy sportga jalb etish va xalqaro musobaqalarda munosib ishtirok etish uchun keng imkoniyatlar yaratmoqda. Mas-wrestling ham mamlakatimizda rivojlanib borayotgan sport turlaridan biri sifatida e’tiborga sazovor.

O‘zbekiston mas-wrestling federatsiyasining faoliyati ushbu sport turini ommalashtirish, sportchilarni tayyorlash, musobaqalarni tashkil etish va xalqaro hamkorlikni rivojlantirishga qaratilgan. Federatsiya faoliyati doirasida sportchilar, murabbiylar va hakamlar bilan ishlash, musobaqa tizimini takomillashtirish hamda hududlarda sportga qiziqishni oshirish muhim vazifalar hisoblanadi.

2026-yil 20-aprel kuni Samarqand davlat pedagogika institutida mas-wrestling bo‘yicha O‘zbekiston chempionati o‘tkazilgani mazkur sportning ta’lim muassasalari va hududlarda ham rivojlanayotganini ko‘rsatadi. Musobaqada sportchilar o‘z vazn toifalarida kuch, chaqqonlik va texnik mahoratlarini namoyish etganlar. Ushbu tadbir sportning yoshlar orasida ommalashishi uchun muhim amaliy tajriba bo‘ldi.

Shuningdek, 2026-yil 18–19-aprel kunlari Samarqand viloyatida mas-wrestling bo‘yicha O‘zbekiston kubogi musobaqasi tashkil etilgani ham mamlakatimizda mazkur yo‘nalish bo‘yicha musobaqalar tizimi shakllanib borayotganidan dalolat beradi. Bunday tadbirlar sportchilarning tajribasini oshirish, yangi iqtidorlarni aniqlash va xalqaro musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rishda muhim ahamiyat kasb etadi

Kelgusida sportning ommaviyligini oshirish uchun maktablar, oliy ta’lim muassasalari va sport markazlarida tanishtiruv mashg‘ulotlari, seminarlar hamda ko‘rgazmali musobaqalarni tashkil etish maqsadga muvofiq. Bunda sportning mazmuni, qoidalari va xavfsizlik talablari haqida to‘g‘ri ma’lumot berish zarur.

Xulosa qilib aytganda, mas-wrestling o‘zining tarixiy ildizlari, o‘ziga xos bellashuv shakli va jismoniy tayyorgarlikka qo‘yadigan talablari bilan zamonaviy sport olamida alohida o‘rin egallaydi. Ushbu sport turi insonning kuch, chidamlilik, tezkorlik, muvozanat va harakatlarni muvofiqlashtirish kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, sportchida intizom, qat’iyat, sabr-toqat, o‘ziga ishonch va raqibga hurmat kabi fazilatlarni shakllantiradi.Mas-wrestlingning xalq an’analaridan zamonaviy xalqaro sport turiga aylanishi milliy madaniyat va sport taraqqiyotining o‘zaro bog‘liqligini ko‘rsatadi. Uning xalqaro maydonda rivojlanishi turli mamlakatlar o‘rtasidagi sport aloqalarini mustahkamlashga xizmat qilmoqda.

O‘zbekistonda ham mas-wrestling bo‘yicha chempionat va kubok musobaqalarining tashkil etilishi ushbu sport turiga e’tibor ortib borayotganini ko‘rsatadi. Ayniqsa, Samarqandda o‘tkazilgan respublika miqyosidagi musobaqalar uning hududlarda rivojlanishi uchun muhim qadamdir.Kelgusida mas-wrestlingning ommaviyligini oshirish, yosh sportchilarni aniqlash, murabbiylar salohiyatini kuchaytirish va xalqaro tajribani o‘rganish orqali ushbu sport turining rivojlanishiga yanada katta hissa qo‘shish mumkin. Eng muhimi, sportni rivojlantirish jarayonida inson salomatligi, xavfsizlik, adolat va sport madaniyati tamoyillariga doimo amal qilish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O‘RQ-1123-sonli “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-sonli “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni.
4. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent.
5. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent.